



Alimentação Escolar
Cardápio Ensino Médio
Fevereiro 2022

Semana 3	Segunda 14/02 Arroz, feijão Carne moída com legumes Salada	Terça 15/02 Macarrão com frango Salada	Quarta 16/02 Arroz, Feijão Carne de panela Salada	Quinta 17/02 Arroz, Feijão Frango de panela Salada	Sexta 18/02 Pão com carne Suco
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 613,9Kcal	Carboidratos 86,4g 56% do VET	Proteínas 26,3g 17% do VET	Lipídeos 18g 27% do VET
Semana 4	Segunda 21/02 Arroz, Feijão Cubos de frango no molho Salada	Terça 22/02 Arroz, Feijão Carne iscas com legumes Salada	Quarta 23/02 Macarrão com carne Salada	Quinta 24/02 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Sexta 25/02 Pão com frango no molho Suco
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 580Kcal	Carboidratos 79,6g 55% do VET	Proteínas 29,7g 20% do VET	Lipídeos 15,9g 25% do VET

Obs.

- 1. Na entrada dos alunos servir leite com chocolate e biscoito doce ou salgado**
- 2. Segunda, quarta e sexta-feira, servir fruta após as refeições.**

Cardápio sujeito a alteração.



Alimentação Escolar
Cardápio Ensino Médio
Fevereiro 2022

Semana 1			Quarta 02/02 Macarrão com carne Salada	Quinta 03/02 Arroz, Feijão Sobrecoca Salada	Sexta 04/02 Arroz, Feijão Carne de panela Salada
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 648Kcal	Carboidratos 89g 55% do VET	Proteínas 27g 18% do VET	Lipídeos 19g 27% do VET
Semana 2	Segunda 07/02 Arroz, Feijão Ovo mexido Salada	Terça 08/02 Risoto de frango Feijão Salada	Quarta 09/02 Arroz, Feijão Carne suína cebolada Salada	Quinta 10/02 Arroz, Feijão Carne iscas Salada	Sexta 11/02 Pão com frango Suco Fruta
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 546,4Kcal	Carboidratos 79,6g 56% do VET	Proteínas 29g 18% do VET	Lipídeos 15,8g 26% do VET

Obs.

- 1. Na entrada dos alunos servir leite com chocolate e biscoito doce ou salgado**
- 2. Segunda, quarta e sexta-feira, servir fruta após as refeições.**

Cardápio sujeito a alteração.